大人気献立！

ビビンバ・のりふりかけ

「はいがごはん・ビビンバ・わかめスープ・
　韓国風のりふりかけ・牛乳」
の組み合わせで提供予定でした♪
　給食ではビビンバの肉と野菜を別々に提供しています。ごはんと混ぜて食べたり、野菜はナムルとして別に食べても大丈夫です♪

材料（給食５人分）

【ビビンバ（肉）】

豚肉（牛肉でも可）	300ｇ
ねぎ	50ｇ（1/2 本）
しょうが	少々　（チューブ場合２㎝程度）
にんにく	1/2 片（チューブ場合２㎝程度）
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ１
コチジャン	小さじ１と1/2
砂糖	小さじ１と1/2
酒	こさじ１

材料（給食５人分）

【ビビンバ（野菜）】

もやし	200～250ｇ（一袋）
にら	50ｇ（1/2 束）
にんじん	50ｇ（1/3 本）
にんにく	1/4 片（チューブ場合１㎝程度）
しょうゆ	大さじ１
すりごま	小さじ２
ごま油	小さじ１
（塩	少々）

作り方

【ビビンバ(肉)】

1．ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
2．コチジャンにしょうゆ・砂糖・酒をあわせて、溶きのばす。
3．フライパンに油とにんにく・しょうが・ねぎを入れ、弱火で香りがでるまで炒める。
4．豚肉を入れてよく炒め、火が通ったら調味料を入れる。

【ビビンバ（野菜）】

1．　にらは２㎝、にんにくはみじん切りにする。
2．にんにくとしょうゆをあわせて、軽くひと煮立ちさせ、「にんにくじょうゆ」をつくる。
3．もやしとにらをゆでて、水気を切る。
　（電子レンジの場合は耐熱容器に入れてラップをして、600W5 分程度）
4．野菜とにんにくじょうゆ・すりごま・ごま油を入れてよくあえて、あら熱がとれたら
　冷蔵庫で冷やす。（味が足りない場合は塩を足しても OK）
　※調理後に室温で冷ます際は、食中毒予防のために、ながい時間放置しないように気をつけましょう。

大人気献立！

ビビンバ・のりふりかけ

給食ではスプーンで配りやすいように、また食べやすいように小さい色紙切りタイプののりをつかっていますが、よく売られている、細長いタイプのきざみのりでOKです！

材料（給食10人分　作りやすい分量）

【韓国風のりふりかけ】

きざみのり	10ｇ
ごま油	小さじ１
塩	１ｇ（ひとつまみ）

作り方

【韓国風のりふりかけ】

1．フライパンにごま油を入れ、弱火であたためる。

2．きざみのりを入れ、ごま油とあえるように炒める。

3．塩をふりいれて、よく混ぜて、弱火のまま炒める。

※火は弱火で作ることがポイントです！強火で作ると、のりが白っぽく変色したりごげたりしてしまいます。

※きざみのりを入れてすぐは、ごま油がべたついていますが、弱火で炒めていると**のりがさらさらと乾いてくる**ので、そうしたらできあがりです！

大人気献立！

特別食編
ビビンバ・のりふりかけ

特別食（きざみ食・ミキサー食）のポイント

【ビビンバ（肉）】

- **ミキサーにかける前に、なるべく肉をやわらかくしましょう。**
  調味料を入れたあとに水や酒などを加えて、ふたをして弱火で 30 分程度煮ると
  小間肉でもやわらかく仕上がります。圧力なべをつかってもよいです！
- **副材料をつかいましょう。**
  肉だけでミキサーにかけるとどうしてもぱさぱさ・ざらざらしてしまいます。
  炒めた肉の 1/3～1/2 量程度のさといもを一緒にミキサーにかけると舌触りがなめらかに
  仕上がります。
  ※ゼリーがゆを食べているかたは、ゼリーがゆを副材料として使用しても OK です！

【ビビンバ（野菜）】

- **野菜はやわらかくゆでましょう。**
  他の家族の分と一緒につくる場合は、特別食分をとりわけて、再度電子レンジで加熱するなどすると
  よいでしょう。
- **野菜によっては食べやすいもの、つかいやすいものを選びましょう。**
  レシピではもやしを使用していますが、もやしの多くは水分のためミキサーにかけると味がぼやけて
  しまいます。給食ではミキサーにかけたもやしはこし器で水分を切ってからつかっています。また、
  かさが減ってしまう分、キャベツなど他の材料をだしてつくっています。
  ご家庭では、はじめからキャベツやにんじんなど、他の材料におきかえてつくってもよいでしょう。

【のりふりかけ】

- **のりはお湯やスープなどで、ふやかしましょう。**
  のりはそのままでは食べづらい食材ですが、沸かしたお湯や、スープなどでふやかすと、
  つくだ煮のようになって食べやすくなります。ふやかしがあまい場合は、弱火ですこし煮ると、
  よいでしょう。ミキサーにかける際も、よくふやかした後にかけるようにしましょう。
  味つけの塩とごま油は最後にいれる方が風味よく仕上がります。